པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། རྩོམ་སྒྲིག་པ། བདེ་ཆེན་དབང་མོ།

༣ རྩོརྩོམ་རཀྱིག་གཀྱི་དར་ཆ་མཐོརྩོན་པོརྩོར་སྒྲེསྒྲེང་།།མཀྱི་ཆརྩོས་ཀྱིཀྱི་བསམ་བློརྩོ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་མ།
2023ལོའི་ཟླ་བ12པའི་ཚེས8ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།

སྲིདསྲི་པ་གཡུ་ཡི་སྲིཐང་མ་།

༡

དུས་དེ་རིང་བདག་གི་ཕྱིར་དྲན་གྱི་ཡོལ་གོར་
ལྷགས་འོང་བ་དེ།མཛེས་སྡུག་གི་སྤང་ཐང་བསྐྱུར་
ནས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དུད་སྨུག་ཁྲོད་བསྐྱོད་པའི་ཉི་མ་དེ་
རེད།ཉི་མ་དེ་ནི་ཟླ་དྲུག་པའི་ཆར་ཞོད་ཀྱི་ཀློང་ནས་
རི་ཚོགས་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་མིག་ལམ་ནས་ཡལ་ཞིང་།
མོ་ཊའི་དྲ་མིག་ནས་ཕ་ཡུལ་དང་ཕ་ཡུལ་གྱི་མཛེས་པ་
མཐའ་དག་སྙིང་ཁོང་ནས་བཞུད་པའི་ཟུག་རྔུ་རེ་རེ་
མྱངས་ཏེ་རྒྱང་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ཉི་མ་དེ་ཡིན།ཡང་ན།
ལྕགས་དང་རྣོ་ངར་གྱི་འཛེར་སྐད་གྲག་པའི་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་བཞི་མདོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བའི་མི་ཚོགས་
ཀྱི་འཚང་ག་དང་།རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དྭངས་གསལ་
གཏིང་ནས་རྙོག་པར་བྱེད་པའི་ཉེས་གྲིབ་ཀྱི་ཁ་
རླངས་འཕྱུར་བའི་འཇིག་རྟེན་དུ་གོམ་པ་དང་པོ་
སྤོས་པའི་ཉི་མ་དེ་ཡིན།དུས་ཚོད་དེ་འདྲའི་རིང་པོ་
ཞིག་ནར་འགྱངས་སུ་ཕྱིན་ནའང་།རྣམ་ཀུན་
བདག་གི་འཆར་ཡན་དང་ཀུན་རྟོག་གི་འཁྲུག་ཆའི་
གསེབ་ཏུ་ཐ་སྙད་དང་སྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་བཀོད་པ་སྣ་
ཚོགས་ཕྱུར་བུར་གཏམས་སྲིད་ཀྱང་།དེ་ཡིས་ང་
རང་ཡོངས་སུ་ཚིམ་ཐུབ་མི་འདུག བདག་གི་
སེམས་ཁོང་དུ་མཚོ་ལྟར་ལྟེམ་པའི་ཕ་མེས་ཡང་མེས་
ཀྱི་རིང་སྟེ།སྲིད་པ་སྔོན་མའམ་འཇིག་རྟེན་གོང་
མའི་རིང་གི་མི་རྒྱུད་དར་འཕེལ་དང་མཛའ་གཅུགས་
རི་མོ།གཤིས་བཟང་ཁོག་ཡངས་དང་ལྷད་མེད་
བརྩེ་སེམས།འཚོ་ཚིས་དང་བྱུང་རབས།མདོར་ན་
ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ནས་འཛུམ་ཞིག་བཏོད་པ་ཡན་
ཆད། ལྷད་མེད་བཅོས་མིན་གྱི་རྒྱས་ཐེབས་པའི་ལོ་
རབས་དེ་ནི་ཇི་ལྟར་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མི་འདུག།
༢

རང་བྱུང་སྣོད་བཅུད་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཞིང་
ཁམས་ཤིག་བདག་གི་བློ་ཡུལ་ནས་ཡལ་མི་སྲིད་དེ།
དེ་ནི་བདག་གི་ཕ་ཡུལ་ཡིན།ཡུལ་དེའི་མཛེས་
སྡུག་གི་བཀྲག་མདངས་ལ་སུས་ཀྱང་རྒོལ་བར་མི་
ནུས་ཏེ།བདག་གི་བློ་ངོར་ཧ་ཅང་བདེན་ཐུབ་
ཀྱིས་རྒྱལ་ངེས་པའང་བདག་གི་ཕ་ཡུལ་དང་དེའི་
མཛེས་སྡུག་ཡིན།དབྱར་ལྗོངས་སུ་སྤང་ཐང་
ཡངས་པོ་གོས་ཀྱི་གདན་སྟེང་དུ།ཁྲ་ཆིལ་དགུ་
ཆིལ་གྱི་མེ་ཏོག་ཁྲི་འབུམ་བཞད་པས་ཁྲ་ཆུང་མིག་
གི་དབང་པོ་ཀུན་ནས་འཕྲོག་ཅིང་།འདབ་ཆགས་
བྱ་ཡི་སྐད་སྒྲ་ལྷང་ལྷང་གྲག་པ་ལས་དར་ལུང་རྣ་
བའི་དབང་པོ་རྨང་ནས་གསོ།ཚོམ་དང་ཚོམ་བུར་
སྐྱེས་པའི་གླང་མ་དང་སྤེན་དཀར།སུ་རུ་དང་
སྟག་པ་སྟག་མ་སོགས་ཀྱི་བསུང་ངད་ཀྱིས་གནས་
འདིའི་གྲུ་ཟུར་ཧྲིལ་པོར་ཀུན་ནས་ཁྱབ།དེ་ལྟར་
མི་ཞིག་གི་ཚོགས་དྲུག་གི་རྣམ་ཤེས་འཁོར་ས་ནི།
ལྟེ་ཁྲག་འཕོས་སའི་ཕ་ས་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཕྱི་ནང་དེ་ཁོ་
ན་ལགས་ཤིང་།ཕ་ཡུལ་གྱི་གྲུ་ག་རེ་རེ་ན་ཕྱིར་
དྲན་དང་མཚར་སྣང་གི་སྣང་ཡུལ་ལས་མ་འདས་
པའི་སེམས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་གྱ་ནོམ་པ་རེ་ཡོད་
པའང་སྨོས་ཅི་དགོས།དེས་ན་ངའི་སྙུག་རྩེ་ན་
འཆར་ཡན་གྱིས་འཕྱོ་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་དེ་བདག་གི་
ཕ་ཡུལ་ཡིན་པས།གཤམ་དུ་ངས་སྙན་ངག་གི་
ལམ་ནས་ཕ་ཡུལ་ལ་འགྲུལ་བཞུད་ཐེངས་ཤིག་བྱ།
དེས་ཀློག་མཁན་ཁྱེད་ལ་མཛེས་སྡུག་གི་བློས་
བསླངས་དང་སྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་ཞིང་ཐང་སྟེ་འཛད་དུ་
མེད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག་སྩོལ་འོངས།

༣

ཕ་ཡུལ་ལགས། རྒྱུ་སྐར་ལྟ་བུའི་མུ་ཏིག་གི་
ཕྲ་ཚོམ་ནི་ཁྱེད་ཡིན་ཞིང་།གསེར་གྱི་སྐར་ཚོམ་ས་
རུ་བཞད་པའི་མེ་ཏོག་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡང་ཁྱེད་
ཡིན་པས།དོན་དམ་པར་ཁྱེད་ནི།ངའི་བླ་ཚེ་
སྲོག་གསུམ་གྱི་རུས་རྐང་དུ་ཟུག་པའི་ཟུངས་ཁྲག་
ཁོལ་མ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདས་མ་ད་གསུམ་གྱི་
སྙིང་ཁོང་ནས་བྱུང་བའི་མ་བཅོས་པའི་གླུ་སྐད་
སྒྲོག་སའང་ཁྱེད་ཁོ་ན་ལགས།ངའི་བློ་ཡུལ་ལས་
ཡལ་ལ་ཉེ་བའི་མངར་སྐྱུར་ཁ་གསུམ་གྱི་སྲིད་པའི་
ཆོས་ཉིད་ཁར་ཁོར་ཁྱེད་དང་མཚུངས་ཐབས་
གཏན་ནས་མི་འདུག་ཨང་།དེ་ནི་ནམ་ཡང་
བདེན་པར་སྣང་སྟེ།ང་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱི་བྱུང་
རབས་ཤིག་གིས་སྤྲད་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་
ཡོད་ལ།ང་ལ་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་གི་ཚོན་རིས་
མ་ཡལ་བའི་འདུ་འབྲལ་གྱི་མིག་ཆུའང་ཡོད་པས།
གྱེན་དུ་ལྡིང་བཞིན་པའི་ངའི་སྙིང་གསོན་པོ་འདིའི་
དྲན་ཤེས་ཁྲོད་ནས་ཁྱེད་རང་རྟག་པར་མཐོང་གིན་
ཡོད་ལ།ལྷང་ལྷང་གྲག་བཞིན་པའི་སྙན་འཇེབས་
ཀྱི་གདངས་དབྱངས་དབུས་ནས་ངས་ཁྱེད་རང་
རྒྱུན་པར་ཐོས་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད། དུས་མཚུངས་
སུ། གངས་ལྷ་རྡོ་རྗེ་གཡུ་ཁྲོམ་གྱི་དཔངས་སུ་
བཞུགས་པའི་དད་འདུན་གྱི་ལྷ་མོ་དེ་ཁྱེད་ཡིན་
ཞིང་།ཆུ་ལྷ་གཡུ་མཚོ་སྔོན་མོའི་གཏིང་རུམ་ནས་
འཕྱུར་བའི་བྱམས་སེམས་ཀྱི་མཁའ་དབུགས་དེ་
ཡང་ཁྱེད་རང་ཡིན་པས།ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་འཇིག་
རྟེན་གྱི་ཆེས་ཟབ་ས་ཞིག་ཏུ་འོད་སྣང་གསར་པ་རེ་
ཁྱེར་ཡོང་བཞིན་འདུག།
༤

ངའི་ལྟེ་ཁྲག་འཕོས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲུ་
ཟུར། གངས་ཅན་ས་ཡི་ཐིག་ལེ།སྟོད་གངས་
དཀར་གྱི་རི་འདབས་ན་སེང་གེ་གཡུ་རལ་ངོམས་
ས། རྫ་འདབས་ཀྱི་སྨུག་ལོང་ཁྲོད་ན་འབྲོང་དང་
རྐྱང་ཁྱུའི་གཤར་ལམ་ཤར་སེ།ནགས་ཀླུང་འཇོ་
སྒེག་གི་ཟིལ་བར་ཁུ་བྱུག་སྔོན་པོའི་མགྲིན་དབྱངས་
ལྷང་ངེ་།ཆུ་དང་ཆུ་ཕྲན་གྱི་དྭངས་ཤའི་ཀློང་དུ་
གསེར་མིག་ཉ་ཡི་འཁྱུག་འགྲོས་ལྡེམ་མེ།ལྷུན་
ཆགས་བརྗིད་ཉམས་ཀྱི་གཞིས་ཁྱིམ་དྲོན་མོ།
མཛེས་སྡུག་གི་དཔལ་ཡོན་མངོན་པར་བཞད་པའི་
ཞིང་ཁམས་འདིར་ངས་ཚེ་ཚེ་རབས་རབས་སུ་
བཏབ་པའི་རེ་སྨོན་གྱི་བསང་དུད་མཁའ་ནས་
མཁའ་རུ་འཕྱོ།སྲིད་པ་གཡུ་ཡི་ཐང་མ་སྟེ་ངའི་ཕ་
ཡུལ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མཛེས་པ་
ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཡང་རྩེ་མཐའ་དག་མངལ་དུ་སྦྲུམ་
ནས། ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་ལྟ་ན་སྡུག་པའི་མཚར་
སྡུག་སྟོང་གི་སྒོ་ཆེན་དེ་ལྷོད་པོར་ཕྱེས་འདུག་པས།
ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བྲེལ་མྱུར་གྱིས་འདུར་རྒྱུག་ལ་
རེམ་བཞིན་པ་ནི་ང་ཙམ་མིན་པར།མངར་སྐྱུར་
གྱི་ལས་དབང་ཡོད་ཚད་ཁྱེད་ལ་བཅོལ་
ཞིང་།སྐྱིད་སྡུག་གི་རྨི་ལམ་མཐའ་དག་ཁྱེད་ཀྱི་
པང་ནས་རྨིས་པའི་ཚོགས་སྡེ་ཞིག་དང་།འབྱུང་
བཞིའི་འདུ་འཕྲོད་ཀྱི་འཕར་རྩ་ཁྱེད་ཀྱིས་གནང་
ཞིང་མི་ཚེའི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ལམ་སྣེ་ཁྱེད་ལ་

ཐོགས་པའི་རིགས་མཐུན་སྐོར་ཞིག་ཀྱང་ལགས་
སོ།།ཀློག་མཁན་ལགས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷོད་པོར་
གཟིགས་དང་།གཤམ་དུ་ངས་མཚན་ཉིད་འབོལ་
རྩོམ་གྱི་ལམ་ནས་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཕྱི་ནང་ལ་འགྲེལ་
བཤད་ཐེངས་ཤིག་བྱ།དེས་ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་དཔྱོད་
ཀྱི་བང་རིམ་གསར་པ་དེའི་སྟེང་དུ་རྟེན་འབྱུང་གི་
ངེས་ཤེས་འཕར་མ་ཞིག་སྣོན་འོངས།
༥

མཚན་ཉིད་རིག་པ་ལྟར་ན།འཇིག་རྟེན་ནི་
ཆུའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་རླུང་གཡུག་ཐེངས་
གཅིག་གིས་རིམ་པ་ལྟར་ཆགས་པའི་གླིང་ཕྲན་ཞིག་
དང་། ས་སྤར་བ་གང་གི་བསྡུས་གཟུགས་སུ་གྲུབ་
པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་ཡིན་ན། འཚོ་གནས་ཀྱི་
བསམ་གཞིག་ཀློང་དུ།རྒྱ་ཁྱོན་ལྡན་པའི་ཁོར་ཡུག་
དང་མཁའ་དབུགས་གཙང་བའི་ནམ་མཁའ་ཞིག་
ཡོད་པ་ནི།ཚེ་སྲོག་གནས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན་པ་ཡང་ཡང་འཁོར་ལ།མཐོ་སྒང་གི་
མཁའ་དབུགས་ཀྱིས་སྙིང་གི་ལྡིང་མཚམས་དང་ཁྲག་
གི་བཞུར་ཚད་དང་འགྲོས་མཉམ་པའི་གསོན་ཤུགས་
རེ་རེ་སྟེར་བཞིན་ཡོད་པས།འཇིག་རྟེན་འདིའི་
ཆགས་འཇིག་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་པ་ལས་ཀྱང་དུས་
ཚོད་ཀྱི་བར་སྟོང་ལྷག་མེད་དུ།སྣོད་བཅུད་ཀྱི་
མཛེས་པ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཤེས་དགོས་ལ་རང་བྱུང་
ཁམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཡང་ཚོར་དགོས་པ་མིན་ནམ།
མཐོང་ཡངས་ཤིང་མཐའ་མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་
མཛེས་ལྗོངས་དེས།ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བསུང་ཞིམ་
གྱི་བདེ་སྣང་འབད་མེད་དུ་བསྩལ་བས་སོ།།བསིལ་
ལྡན་ཡུལ་ཏེ་གཡུ་ཡི་ཐང་མ།ང་ཡི་ཕ་ཡུལ།ཁྱེད་ཀྱི་
གདངས་དབྱངས་སྙན་འཇེབས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུགས་
ཁྲོད་ནས།ཁྱེད་ཀྱི་རྨད་བྱུང་དགེ་ལེགས་ཀྱི་པད་
མའི་ཚལ་ནས།ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་འཛུམ་ཡིད་འོང་གི་
ལང་ཚོའི་ཀློང་ནས།ངས་འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཆོས་ཉིད་
དང་མཐུན་པའི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་རྔུབ་ཐུབ་ཀྱིན་
ཡོད།ང་རང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་བརྩེའི་བསིལ་གྲིབ་
འོག་འཚར་ཞིང་།མངའ་ཐང་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་དྲོད་
ཁོལ་འོག་ནར་སོན་གྱིན་ཡོད་པ་ངས་ནམ་ཡང་
བརྗེད་ཅི་ལ་སྲིད།
༦

འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་རུས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལྟར་
ན། མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་
བལྟམས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གཤིན་ས་འདིར་
དགའ་འདུན་གྱི་མེ་ལྕེ་དྲག་ཏུ་འབར་ངེས་ལ།
ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་དུངས་ཞེན་ལྷབ་ལྷུབ་ཏུ་
བསྐྱོད་སྲིད་པས།སྐྱེ་འགྲོ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཆོས་
ཉིད་ངོ་འཕྲོད་པ་འདི་ནི་ཧ་ཅང་བཤད་སླ་ལ་
བཤད་དཀའ་བ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད་དམ། འཇིག་
རྟེན་སྲིད་པའི་རང་མདངས་ནི།མཚམས་ལན་
རེར་མདང་སུམ་སྐྱེས་པའི་བྱིས་པའི་ཞལ་རས་
བཞིན་སྐྱ་མདོག་ཅིག་དང་།སྐབས་ལན་རེར།
ཉག་ག་ཀན་གྱི་རི་རྩེ་ན་ཡལ་ལ་ཉེ་བའི་མཚམས་
སྤྲིན་བཞིན་དམར་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་སྟེ།ཕྱི་ནང་
སྣོད་བཅུད་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་འདི་ནི།འཇིག་རྟེན་རིལ་
བོ་དེའི་སྟེང་འཚོ་གཞེས་ཀྱི་དབུགས་གཏོང་ལེན་

བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་ལས་སྣང་ལ་རག་
ལས་པའོ།།དེ་ལྟར་ན།ང་ཚོ་ནི་སྣང་སྲིད་མཉམ་
པ་ཉིད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མགོ་མཇུག་མཉམ་པའི་
ནང་མི་རེ་རེ་ཡིན་པར་མ་ཟད། བཟོད་བསྲན་
དང་ཤེས་རིག་གི་དཔའ་དར་མཉམ་དུ་ཕྱར་འོས་
པའི་ལས་མཐུན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།།
གཤམ་དུ་ང་ཚོས་ནང་བསྟན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
ལྟ་དགོངས་དང་སྦྱར་ཏེ་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་
ལ་ངེས་ཤེས་ཐེངས་ཤིག་འཚོལ་བར་བྱ།
༧

སྣོད་བཅུད་གཉིས་ནི་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་
འབྲེལ་ལམ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་མཐུད།ཆོས་ཉིད་
གཅིག་མཐུན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སྟེང་འོད་ཟེར་
དཀར་དམར་འཁྱུག་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་གསོས་
བཏབ་ནས་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན།ཚེ་
སྲོག་ནི།སེམས་ཅན་གྱི་མྱོང་སྣང་སྣ་ཚོགས་པའི་
རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་སྟེ།ཕྲ་
ཕུང་རེ་རེའི་ཁྲག་ལམ་བརྒྱུད་པའི་ཟུངས་བཅུད་
ཀྱིས་གསོས་པའི་པདྨའི་མེ་ཏོག་ཅིག་རེད། ཚེ་
སྲོག་མེད་ན་འཇིག་རྟེན་རི་སྒང་གི་མཐོ་བརྗིད་
མཚོན་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་མེད་ལ།གངས་རི་དང་
རྫ་རི།གཡའ་རི་དང་ནགས་རི།རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་
དང་རྡོ་རྗེ་ཕ་ལམ་སོགས་མཚོན་བྱ་དངོས་སྣང་གི་
རྡུལ་ཕྲན་ཡང་སུ་ཡིས་གཏན་ལ་འབེབས།ཚེ་
སྲོག་གི་མྱོང་བ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་
བཟི་སྣང་ཞིག་སྟེ།དགའ་སྐྱོ་འདྲེས་མའི་ལས་
དང་ལན་ཆགས་ཀྱི་འཁྱག་རོམ་རེ་རེ་ལྟར་ཚ་
གདུག་གི་གྲོགས་དང་གྲང་ངར་གྱི་སྣོན་མར་གྱུར་
དང་འགྱུར་བཞིན་མཆིས།སྲིད་པ་དར་རྒུད་ཀྱི་
བྱུང་རིམ་དེ་ནི།སྐྱེ་འགྲོ་སྲོག་ཆགས་ཀུན་གྱི་ཚེ་
སྲོག་གི་རྒྱུ་བ་དང་འགྲོགས་ནས་བྱུང་ཞིང་།
ནང་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་དང་དེ་ལས་ལྡོག་པའི་
གསོབ་རྫུན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཏེ།ཉིན་སྲིབ་གཉིས་སུ་
གྱེས་པའི་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་མཐའ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
ཡིན་པ་སུས་ཀྱང་བསྙོན་དུ་མེད།
༨

འགྲོ་བ་མི།ཁྱེད་རང་རི་མཐོ་ས་གཙང་
གི་ཡུལ་གྲུ་མ་ངེས་པར་བསྐྱོད་པའི་མཐོང་སྣང་
ཁྲོད་ནས།ཁྱེད་ཀྱིས་རྨད་བྱུང་དཔལ་ཡོན་ལྡན་
པའི་ཞིང་ཁམས་གང་ཞིག་དམིགས་འབེན་དུ་
འཛིན་ངེས་པ་ནི།ཁྱེད་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་
གདགས་སྲིབ་ལས་སྐྱེས་པའི་མཛེས་སྡུག་གི་ཕ་
ཡུལ་ཡིན་ངེས།དེ་ནི་དོན་དང་མཐུན་ཏེ།
གནམ་སའི་རི་རབ་ཀྱི་པང་དུ་མཛེས་སྡུག་ཁྲི་
འབུམ་གྱི་རྒྱུ་སྐར་བཀྲ་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་དེར་ལྟོས་
དང་། གཡའ་དྭངས་པའི་ནམ་མཁའ་དང་།
ཚོམ་བུར་བཀྲ་བའི་སྤྲིན་དཀར་དང་སྨུག་པ།
ཡལ་འདབ་རྒྱས་པའི་ནགས་ཚལ་སྟུག་པོ་དང་།
ལོ་འདབ་འབུས་པའི་རྩྭ་ལྗང་ཕོན་པོ་སོགས་རི་
ཆུ་ནགས་ཀླུང་གི་མཛེས་སྡུག་བླ་ན་མེད་པའི་
ཡུལ་ལྗོངས་དེར་དབྱར་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཚོམ་གྱི་མཎྜལ་
སྤུངས། དགུན་ཁ་བའི་འདབ་མས་ས་གཞི་
བརྒྱན། སྟོན་འབྲུ་དྲུག་སྙེ་མའི་མགོ་ལྕོག་
ལྡེམ།དཔྱིད་དཔལ་ཡོན་བཞད་པའི་རྟེན་
འབྲེལ་འགྲིག་པ་ཇི་ལྟ་ཇི་བཞིན།ད་ནི་ལྷུག་
རྩོམ་འདི་ཉིད་ཀྱང་དུས་བཞིའི་རང་མདངས་སོ་
སོར་མངོན་པའི་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྲུ་ཞིག་ནས་
རེ་ཞིག་མཇུག་བསྡུ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ལམ་
དུ་འགྲིག་སོང་ངོ་།།
༼རྨོག་ཐང་དཀར།༽

ཚེ་འདིར་ཁྱོད་དང་འདྲིས་པ་དགའ་བ་ཆེ་སྟེ།།
ཁྱོད་ཉིད་གཞན་གྱི་བདག་མོ་ཡིན་པ་དྲན་དུས།།

མིག་ནས་མཆི་མ་འཁྲུགས་ཏེ་ངུ་ངག་མེད་ཀྱང་།།

སེམས་ན་སྐྱོ་བའི་རྨ་ཁས་རབ་ཏུ་བརྡུངས་བྱུང་།།

ཤ་དང་རུས་པའི་གཉེན་རྒྱུད་འུ་གཉིས་མཆེད་ཀྱང་།།

དགའ་ཞེན་སེམས་ཀྱི་འཆར་ཡན་དྲག་ཏུ་ལྡང་བས།།

ཉེ་འདུན་མཛའ་བའི་བློ་སེམས་ཡིད་དུ་མེད་པར།།

དུང་གཏམ་སྙིང་དུ་འཚང་བ་ཐེངས་གཅིག་མ་ཡིན།།

འུ་གཉིས་དཀའ་སྡུག་སྐྱོད་པས་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ།།

མ་བཅོས་འཛུམ་ཞལ་ལྷུགས་མེར་འཚོ་ཐབས་མེད་ཀྱང་།།

དུང་སེམས་གསང་བའི་འཇིག་རྟེན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཏུ།།

མཉམ་འཛོམས་ལོ་ཟླའི་རིམ་པ་བགྲོད་ནས་འགྲོ་ཆོག།

ཕན་ཚུན་སྦས་གཏམ་རེ་རེས་ལྐོག་གྱུར་གཞལ་བས།།

ལོ་དང་ཟླ་བ་བརྒྱུད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞེ་འདང་།།

གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་བཞག་པ་སྔ་ནས་ཡིན་ཡང་།།

ངག་ཚིག་འགྱུར་ཁུག་ཅིག་ཏུ་མ་ཐོན་ལུས་སྐད།།

མི་མངོན་དུང་སེམས་ཐིག་ལེའི་ཆོས་ཀྱི་གཤིས་ལ།།

ཚོར་བ་རྒྱ་ཡན་རི་མོ་གསུབ་ཏུ་མེད་པ།།

ཕྲ་ཆུང་ཉེ་འདབས་འཁོར་ལ་ཡང་ཡང་དཀྲིས་པས།།

དགའ་ཞེན་བྱམས་པའི་མེ་ལོང་ཁྱོད་ལ་གསལ་ཡོད།།

ཁྱོད་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་དྲོན་མོ་ང་ལ་ཡོད་ན།།

ང་ཡི་དུང་བ་དམར་པོ་ཁྱོད་ལ་ལོས་ཡོད།།

ངེད་གཉིས་སེམས་སོང་མེ་ཏོག་གཅིག་ཏུ་འཐིམ་ན།།

ཡིད་ཀྱི་བདེ་དགའི་སྣང་བ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཆོག།

ཚེ་གཅིག་སྒྱུ་ལུས་ཕུང་པོས་ལྟ་ལྟ་རིག་རིག།

འཁོར་བ་རྒྱ་མཚོར་འགྲུལ་བའི་ལས་འཕྲོ་མེད་ཀྱང་།།

མི་སྣང་གསང་བའི་འཇིག་རྟེན་ཡ་ཆུང་གཏིང་ན།།

བདེ་སྡུག་གོམས་པའི་ལོ་ཟླ་མུ་ནས་བརྒལ་འགྲོ།།

ཚིག་མཐར་སྨོན་ལམ་ལན་གཅིག་བཏབ་པ་འདི་ཉིད།

གཤིན་རྗེའི་རྣ་བའི་ཡུལ་དུ་ཐོས་པར་གྱུར་པས།།

ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་མི་ཚེ་རེ་རེ་དེ་ལ།།

ཁྱོད་དང་མཉམ་འཛོམས་སྨོན་པ་ང་ཡིས་བཏབ་ཡོད།།
༼རང་མདངས།༽

སེམས་ན་འཚང་བའི་སྦས་
གཏམ་མངོན་གྱུར་མ།

བྱེའུའི་སྐད་འགྱུར་ལས།
ངས། ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་རི་ལུང་ཞིག་གི་ས་
རུབ་པའི་རྣམ་པ་མཐོང་ཡོང་།
མི་ཡི་འཇིག་རྟེན་ལས་བརྒལ་བའི་ཚེ་སྲོག་ཅིག་
གི་རྣམ་པ་མཐོང་ཡོང་།

གཞན་གྱིས་མ་མཐོང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་
མོའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཀྱང་མཐོང་ཡོང་།
ཡང་ན།སྨྲ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡང་ཡང་
མཐོང་ཡོང་བར་འདུག།
བྱེའུ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་གསང་དེའི་ནང་ན།
རྒྱ་ཆེ་བ་ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་འདུག།
གཏིང་ཟབ་པ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཚད་
ལས་ཀྱང་འདས་པར་འདུག།

༼ཡ་དིང་ཨ་ཁོད་ཚང་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།༽

བྱེའུ་སྐད།